

令和3年6月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

1日(火)

献立名/食品名	一人分量
【肉じゃがのカレー煮】	
・じゃがいも	70.00 g
・豚もも小間切	35.00 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	30.00 g
・角切りこんにやく	15.00 g
・冷凍グリーンピース	3.00 g
・干し椎茸スライス	0.80 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	1.60 g
・しょうゆ	4.80 g
・カレー粉	0.25 g
・でんぶん	0.60 g
・水	16.00 g
【きゅうりのごまあえ】	
・きゅうり	30.00 g
・もやし	20.00 g
・煎り白ごま	3.00 g
・ねりごま	2.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・上白糖	1.00 g
【キャベツのツナ炒め】	
・にんじん	20.00 g
・キャベツ	30.00 g
・まぐろ油漬	8.00 g
・にんにく	0.10 g
・ごま油	0.50 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.01 g
【かきたま汁】	
・冷凍豆腐	25.00 g
・液卵	15.00 g
・こまつな	12.00 g
・えのきたけ	3.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・食塩	0.25 g
・でんぶん	1.00 g
・けずり節(だしパック)	1.20 g
・だし汁	75.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2日(水)

献立名/食品名	一人分量
【バーベキューソース煮】	
・豚もも角切り	20.00 g
・しょうゆ	0.60 g
・清酒	0.30 g
★ウインナー(輪切り)	20.00 g
・じゃがいも	45.00 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	25.00 g
・ピーマン	6.00 g
・サラダ油	0.60 g
★トマトケチャップ	1.80 g
・トマトピューレ	3.00 g
★ウスターソース	1.80 g
・上白糖	0.60 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.01 g
・水	15.00 g
・でんぶん	0.50 g
・うずら卵水煮	3.00 個
★トマトケチャップ	1.50 g
★ウスターソース	0.60 g
・上白糖	0.20 g
・食塩	0.02 g
・水	5.00 g
【いろいろ野菜のチーズサラダ】	
・キャベツ	30.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・にんじん	5.00 g
・冷凍ブロッコリー	10.00 g
・さいの目チーズ	7.00 g
・食塩	0.35 g
・酢	2.00 g
・サラダ油	1.00 g
・こしょう	0.02 g
【ズッキーニのマヨネーズ炒め】	
・ズッキーニ	30.00 g
・えのきたけ	10.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・マヨネーズ	3.50 g
・にんにく	0.20 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	0.40 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【小袋アーモンド】	
・小袋アーモンド(10g)	1.00 袋

3日(木)

献立名/食品名	一人分量
【あかうおの和風マリネ】	
・あかうお(60g)	1.00 切
・しょうゆ	0.80 g
・清酒	0.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・上白糖	1.50 g
・サラダ油	1.50 g
・酢	2.50 g
・玉葱	20.00 g
【小松菜と油揚げのあえもの】	
・もやし	20.00 g
・こまつな	15.00 g
・油揚げ	5.00 g
・長ねぎ	1.50 g
・上白糖	0.50 g
・ごま油	0.70 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
・紙カップ	1.00 個
【じゃがいものカレーきんぴら】	
・じゃがいも	20.00 g
・上白糖	7.00 g
・にんじん	10.00 g
・しらたき	10.00 g
・ごま油	0.50 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	2.00 g
★トウバンジャン	0.05 g
・カレー粉	0.15 g
【鶏肉となすのピリ辛炒め】	
・鶏もも皮なし角切り肉	30.00 g
・清酒	0.50 g
・食塩	0.10 g
・でんぶん	3.00 g
・なす	15.00 g
・白絞油	3.00 g
・冷凍さやいんげん	5.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・にんにく	0.15 g
・しょうゆ	1.50 g
・サラダ油	0.50 g
★トウバンジャン	0.04 g
【沢煮椀】	
・豚もも細切り	10.00 g
・ごぼう	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・えのきたけ	7.00 g
・だいこん	10.00 g
・万能ねぎ	2.00 g
・しょうゆ	1.80 g
・食塩	0.50 g
・清酒	0.35 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・こんぶ(だし用)	0.10 g
・だし汁	90.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

4日(金)

献立名/食品名	一人分量
【麻婆豆腐】	
・冷凍生揚げ	65.00 g
・豚肩挽き肉	15.00 g
・たけのこ(レトルト)	10.00 g
・長ねぎ	15.00 g
・にんじん	20.00 g
・干し椎茸スライス	0.70 g
・にら	5.00 g
・古根しょうが	0.70 g
・にんにく	0.20 g
・サラダ油	0.70 g
・赤みそ	3.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	2.80 g
・でんぶん	2.00 g
・ごま油	0.20 g
★トウバンジャン	0.10 g
・鶏ガラバック(だし用)	1.00 g
・スープ	25.00 g
【ナッツとごぼうの南蛮だれ】	
・ごぼう	28.00 g
・でんぶん	3.00 g
・大豆	9.00 g
・白絞油	1.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・酢	1.20 g
・本みりん	0.75 g
★コチュジャン	0.20 g
・水	3.00 g
・あらびきアーモンド	2.00 g
【ナムル】	
・もやし	35.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・こまつな	10.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
【赤米ごはん】	
・精白米	99.00 g
・赤米	6.00 g
・精白米おかわり	10.40 g
・赤米	0.60 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

7日(月)

献立名/食品名	一人分量
【きずといかのから揚げ】	
・きず開き(25g)	1.00 枚
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.03 g
・清酒	15.00 g
・ガーリックパウダー	0.02 g
・小麦粉	1.50 g
・でんぶん	2.00 g
・白絞油	4.00 g
・いか切り身(40g)	1.00 枚
・清酒	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・ガーリックパウダー	0.02 g
・でんぶん	5.00 g
・小麦粉	4.00 g
・白絞油	7.00 g
【ピーマン炒め】	
・ピーマン	5.00 g
・キャベツ	35.00 g
・にんじん	5.00 g
・にら	3.00 g
・にんにく	0.10 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
【にんじんの炒り卵あえ】	
・にんじん	25.00 g
・炒り卵	15.00 g
・長ねぎ	8.00 g
・にんにく	0.10 g
・煎り白ごま	0.50 g
・しょうゆ	1.80 g
・上白糖	0.40 g
・ごま油	0.80 g
【なすと豚肉のオイスター炒め】	
・なす	30.00 g
・豚肩小間切肉	20.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	0.50 g
・玉葱	10.00 g
・赤ピーマン	5.00 g
・にんにく	0.30 g
・古根しょうが	0.20 g
★オイスターソース	3.00 g
・上白糖	1.00 g
・こしょう	0.01 g
・万能ねぎ	3.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・ごま油	0.30 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

8日(火)

献立名/食品名	一人分量
【チャブチェ】	
・豚もも小間切	40.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・にんにく	1.00 g
・緑豆はるさめ	10.00 g
・もやし	45.00 g
・干し椎茸スライス	0.80 g
・たけのこ千切り(レトルト)	15.00 g
・にんじん	15.00 g
・ピーマン	10.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	2.00 g
・しょうゆ	5.50 g
・清酒	1.50 g
・がらスープ	1.00 g
・水	10.00 g
【杏仁パイ】	
・パイ缶(テビット)	20.00 g
●杏仁寒天	30.00 g
【キャベツのキムチ炒め】	
・鶏もも皮なし小間切	25.00 g
・にんにく	0.20 g
・ごま油	0.40 g
●キムチ	10.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・キャベツ	15.00 g
・にら	2.00 g
・しょうゆ	1.20 g
・本みりん	0.80 g
・上白糖	0.50 g
【もずくスープ】	
・冷凍豆腐	10.00 g
・もずく	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・長ねぎ	8.00 g
・液卵	15.00 g
・食塩	0.80 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	2.00 g
・でんぶん	2.00 g
・鶏ガラパック(だし用)	4.00 g
・スープ	100.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

9日(水)

献立名/食品名	一人分量
【鶏肉のしょうが焼き】	
・鶏胸皮なし切り身(30g)	2.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	3.20 g
・本みりん	1.00 g
・清酒	1.00 g
・玉葱	25.00 g
・古根しょうが	0.80 g
・サラダ油	0.50 g
・本みりん	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
【さやいんげんのマヨおかか】	
・冷凍さやいんげん	30.00 g
・ホールコーン	10.00 g
★ちくわ(スライス)	10.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・マヨネーズ	3.00 g
・かつお節系削り	0.50 g
・紙カップ	1.00 個
【かみかみ揚げ】	
・大豆	9.00 g
・白絞油	4.00 g
・いりこ	4.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	1.20 g
・本みりん	1.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
【肉じゃが】	
・じゃがいも	30.00 g
・豚もも小間切	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・しらたき	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	2.00 g
・しょうゆ	4.20 g
・水	10.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

10日(木)

献立名/食品名	一人分量
【ホキのゆかり揚げ】	
・ホキ切り身(60g)	1.00 枚
・清酒	1.00 g
・小麦粉	5.00 g
・ゆかり	0.15 g
・水	3.00 g
・白絞油	4.00 g
【あさ漬け】	
・きゅうり	20.00 g
・キャベツ	20.00 g
・にんじん	5.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.10 g
・紙カップ	1.00 個
【切干大根のピリ辛炒め】	
・切干大根	5.00 g
・豚もも細切り	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・つきこんにゃく	10.00 g
★トウバンジャン	0.30 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.00 g
・ごま油	0.50 g
【青菜と生揚げのチャンプル】	
・ほうれんそう	30.00 g
・もやし	15.00 g
・生揚げ	30.00 g
・ごま油	0.50 g
・本みりん	1.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・食塩	0.10 g
・かつお節系削り	0.50 g
【ずまし汁】	
・鶏胸皮なし小間切肉	10.00 g
・冷凍豆腐	10.00 g
・うずら卵水煮	2.00 個
・こまつな	10.00 g
・えのきたけ	5.00 g
・しょうゆ	1.20 g
・食塩	0.60 g
・けずり節(だし用)	2.00 g
・だし汁	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

11日(金)

献立名/食品名	一人分量
【ハンバーグ(星型)】	
●星型ハンバーグ(60g)	1.00 個
【やさい炒め】	
・キャベツ	30.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・サラダ油	1.00 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	0.50 g
【ブロックリーのツナマヨ炒め】	
・冷凍ブロックリー	40.00 g
・まぐろ油漬	10.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・マヨネーズ	3.00 g
・かつお節系削り	1.00 g
【さやいんげんとトマトのカレー】	
・鶏もも皮なし挽き肉	30.00 g
・玉葱	40.00 g
・にんじん	10.00 g
・トマト	5.00 g
・赤パプリカ	8.00 g
・冷凍さやいんげん	10.00 g
・ホールコーン	10.00 g
・にんにく	0.30 g
・古根しょうが	0.30 g
・サラダ油	0.50 g
★トマトケチャップ	2.00 g
・ホールトマト缶詰	5.00 g
・カレー粉	0.80 g
★とんかつソース	2.00 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.01 g
・小麦粉	1.00 g
【麦ごはん】	
・精白米	95.00 g
・米粒麦	10.00 g
・精白米おかわり	10.00 g
・米粒麦	1.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

14日(月)

献立名/食品名	一人分量
【笹かまとししゃもの磯辺揚げ】	
●笹かまほこ(30g)	1.00 枚
・ししゃも	2.00 本
・小麦粉	5.00 g
・あおさ粉	0.20 g
・食塩	0.10 g
・水	3.00 g
・白絞油	4.00 g
【きんぴらごぼう】	
・ごぼう	25.00 g
・にんじん	10.00 g
・豚もも細切り	10.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・ごま油	1.00 g
・本みりん	0.20 g
・食塩	0.10 g
【アーモンドあえ】	
・こまつな	30.00 g
・もやし	40.00 g
・粉末アーモンド	1.50 g
・あらびきアーモンド	2.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	2.50 g
【ちぐさ卵】	
・炒り卵	10.00 g
・鶏胸皮なし挽き肉	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・ひじき	1.00 g
・冷凍グリーンピース	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・上白糖	1.50 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

15日(火)

献立名/食品名	一人分量
【なすのミートペンネ】	
・なす	20.00 g
・ペンネマカロニ	6.00 g
・にんじん	10.00 g
・豚肩挽き肉	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・サラダ油	1.00 g
・トマトピューレ	5.00 g
★トマトケチャップ	5.00 g
★ウスターソース	1.75 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.03 g
・粉チーズ	5.00 g
・パセリ	0.50 g
【スパイシーポテトドッグ】	
・じゃがいも	50.00 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
・カレー粉	0.10 g
・チリパウダー	0.01 g
・ガーリックパウダー	0.02 g
◎ドッグ用小麦粉	12.00 g
・水	11.00 g
・白絞油	5.00 g
【桃缶】	
・白桃缶(ダイス)	20.00 g
・黄桃缶(ダイス)	30.00 g
【キャベツとズッキーニのソテー】	
・ズッキーニ(緑)	20.00 g
・ズッキーニ(黄)	20.00 g
・キャベツ	20.00 g
・豚もも小間切	5.00 g
・にんにく	0.20 g
・ごま油	0.50 g
・かつお節系削り	1.00 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	0.50 g
【フェジョアダ】	
・金時豆水煮	8.00 g
・大豆水煮	8.00 g
★ウインナー(輪切り)	10.00 g
・玉葱	40.00 g
・にんじん	10.00 g
・にんにく	0.50 g
・古根しょうが	0.10 g
・セロリー	0.40 g
・パセリ	0.40 g
・サラダ油	0.70 g
・食塩	0.55 g
・こしょう	0.01 g
・白ワイン	0.80 g
・でんぷん	0.80 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	70.00 g
【ソフトフランスパン】	
★ソフトフランス(70g)	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

16日(水)

献立名/食品名	一人分量
【さばの梅ソースがけ】	
・さば切り身(50g)	1.00 枚
・しょうゆ	1.00 g
・本みりん	0.50 g
・古根しょうが	0.30 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・水	7.00 g
・梅干しピューレ	4.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・長ねぎ	14.00 g
・でんぷん	0.10 g
【ゴーヤの佃煮】	
・にがうり(冷凍)	20.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・酢	1.50 g
・上白糖	2.50 g
・かつお節系削り	0.80 g
・ちりめんじゃこ	1.50 g
・紙カップ	1.00 個
【ピーマンのみそ炒め】	
・つきこんにやく	10.00 g
・ピーマン	2.00 g
・赤ピーマン	4.00 g
・豚もも小間切	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・ごま油	0.50 g
・たかのつめ	0.01 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・清酒	1.00 g
・赤みそ	3.00 g
【生揚げといかの煮物】	
・冷凍生揚げ	30.00 g
・いか短冊切り	20.00 g
・にんにく	0.08 g
・長ねぎ	4.00 g
・ごま油	0.30 g
・清酒	0.80 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.10 g
★トウバンジャン	0.10 g
・水	10.00 g
【麦ごはん】	
・精白米	95.00 g
・米粒麦	10.00 g
・精白米おかわり	10.00 g
・米粒麦	1.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

17日(木)

献立名/食品名	一人分量
【かれのいパン粉焼き】	
・かれのい切り身(60g)	1.00 枚
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・白ワイン	1.00 g
・パン粉	5.00 g
・粉チーズ	1.50 g
・にんにく	0.50 g
・パセリ	1.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.03 g
・オリーブ油	2.00 g
【さやいんげんとにんじんのソテー】	
・冷凍さやいんげん	15.00 g
・にんじん	10.00 g
★ハム短冊切り	3.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
・紙カップ	1.00 個
【こんにやくとひじきのカレー炒め】	
・つきこんにやく	18.00 g
・ひじき	0.60 g
・えのきたけ	13.00 g
・エリンギ	5.00 g
・にんじん	15.00 g
・にんにく	0.20 g
・古根しょうが	0.20 g
・サラダ油	0.50 g
・バター(調理用)	0.40 g
・食塩	0.15 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	3.00 g
・カレー粉	0.25 g
【ポテトのツナあえ】	
・じゃがいも	60.00 g
・白絞油	2.00 g
・まぐろ油漬	18.00 g
・パセリ	0.20 g
★トマトケチャップ	7.00 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
【トマトと卵のスープ】	
・液卵	18.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・トマト	15.00 g
・玉葱	20.00 g
・食塩	0.60 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	1.50 g
・でんぷん	1.00 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

18日(金)

献立名/食品名	一人分量
【ポークビーンズ】	
・大豆	10.00 g
・豚もも角切り	50.00 g
・サラダ油	0.50 g
・セロリー	1.00 g
・白ワイン	0.50 g
・がらスープ	1.00 g
★ベーコン短冊切り	1.00 g
・じゃがいも	50.00 g
・にんじん	20.00 g
・玉葱	40.00 g
・サラダ油	0.50 g
★トマトケチャップ	10.00 g
・トマトピューレ	2.50 g
★ウスターソース	1.70 g
・上白糖	0.85 g
・白ワイン	0.50 g
・冷凍グリーンピース	4.00 g
・食塩	0.60 g
・こしょう	0.03 g
・がらスープ	3.00 g
・水	30.00 g
・でんぷん	0.50 g
・ペイリーフ	0.02 g
【焼きとうもろこし】	
・冷凍とうもろこし	1.00 個
・しょうゆ	0.80 g
・本みりん	0.20 g
【いかとハムサラダ】	
・いか短冊切り	12.00 g
★ハム短冊切り	8.00 g
・キャベツ	40.00 g
・にんじん	6.00 g
・サラダ油	2.00 g
・酢	2.60 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.20 g
【わかめごはん】	
・精白米	110.00 g
・わかめごはんのもと	2.50 g
・精白米おかわり	15.00 g
・わかめごはんのもと	0.27 g
・水	156.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

21日(月)

献立名/食品名	一人分量
【魚の甘酢あえ】	
・さば角切り	40.00 g
・清酒	0.80 g
・古根しょうが	0.80 g
・しょうゆ	1.40 g
・でんぷん	3.50 g
・白絞油	3.00 g
・じゃがいも	50.00 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	35.00 g
・たけのこ(レトルト)	12.00 g
・干し椎茸スライス	0.70 g
・冷凍グリーンピース	3.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	1.80 g
・しょうゆ	4.50 g
・酢	0.90 g
・でんぷん	1.00 g
・水	15.00 g
・うずら卵水煮	3.00 個
・上白糖	1.25 g
・しょうゆ	3.00 g
・酢	0.60 g
・水	15.00 g
【きゅうりのナムル】	
・きゅうり	35.00 g
・もやし	15.00 g
・にんにく	0.05 g
★コチュジャン	0.50 g
・しょうゆ	2.00 g
・ごま油	1.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
★ハム短冊切り	4.00 g
【えびとチンゲン菜のオイスター炒め】	
・むきえび	15.00 g
・チンゲン菜	30.00 g
・玉葱	20.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・上白糖	1.00 g
★オイスターソース	1.00 g
・ごま油	0.50 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和3年6月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

22日(火)

献立名/食品名	一人分量
【タラのピザソース】	
・たら切り身(60g)	1.00 枚
・食塩	0.07 g
・こしょう	0.01 g
・白ワイン	1.00 g
・ピーマン	4.00 g
・赤ピーマン	6.00 g
・玉葱	13.00 g
・サラダ油	0.65 g
★トマトケチャップ	6.50 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.01 g
・パズル(みじん)	0.10 g
・ピザ用チーズ	5.00 g
【もやしのソテー】	
・もやし	45.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	0.25 g
【いろどりサラダ】	
・キャベツ	30.00 g
・にんじん	10.00 g
・ホルコーン	5.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・酢	1.00 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.02 g
【フルーツポンチ】	
・みかん缶	15.00 g
・パイナップル(デビット)	15.00 g
・黄桃缶(ダイス)	15.00 g
・寒天缶	10.00 g
【ラッキークリームシチュー】	
・鶏モモ皮なし角切り肉	10.00 g
●蒸しかまぼこ	1.00 g
・さつまいも	30.00 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	25.00 g
★ベーコン短冊切り	1.00 g
・マッシュルーム水煮	3.00 g
・パセリ	0.50 g
・サラダ油	0.50 g
・粉チーズ	0.50 g
★ホワイトルウ	10.00 g
・食塩	0.60 g
・こしょう	0.06 g
・鶏ガラバック(だし用)	4.00 g
・スープ	70.00 g
【ロールパン】	
★ロールパン(70g)	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

23日(水)

献立名/食品名	一人分量
【チンジャオロース】	
・豚もも細切り	20.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	0.80 g
・ピーマン	6.00 g
・赤ピーマン	4.00 g
・玉葱	15.00 g
・たけのこ千切り(レトルト)	10.00 g
・古根しょうが	0.08 g
・サラダ油	0.50 g
・しょうゆ	2.30 g
・上白糖	0.30 g
・でんぷん	0.50 g
【枝豆ポテト】	
・じゃがいも	50.00 g
・冷凍えだまめ	10.00 g
・バター(調理用)	0.50 g
・牛乳(調理用)	3.00 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
【パンパンジー】	
・鶏ささ身水煮	35.00 g
・キャベツ	20.00 g
・きゅうり	10.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・ごま油	0.50 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	2.00 g
・上白糖	1.20 g
・酢	0.80 g
・ねりごま	2.00 g
★コチュジャン	0.20 g
【なすとホキのチリソース】	
・なす	30.00 g
・ホキ角切り	30.00 g
・でんぷん	4.00 g
・米油(白絞油)	5.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・にんにく	0.50 g
・ごま油	0.50 g
★トウバンジャン	0.10 g
・上白糖	0.10 g
★トマトケチャップ	7.00 g
★中濃ソース	2.00 g
・チリパウダー	0.04 g
・でんぷん	0.50 g
・水	0.50 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

24日(木)

献立名/食品名	一人分量
【豆腐ハンバーグ】	
●豆腐ハンバーグ	1.00 個
・冷凍えだまめ	8.00 g
・にんじん	10.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.00 g
・三温糖	2.00 g
・でんぷん	0.50 g
・水	7.00 g
【ブロッコリーのソテー】	
・冷凍ブロッコリー	35.00 g
・にんにく	0.50 g
・オリーブ油	0.50 g
・食塩	0.45 g
・こしょう	0.02 g
【みかん缶】	
・みかん缶	55.00 g
【れんこんのきんぴら】	
・れんこん	25.00 g
・にんじん	5.00 g
・豚もも小間切	8.00 g
・つきこんにゃく	5.00 g
・ごぼう	5.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	0.50 g
・ごま油	1.00 g
・本みりん	0.20 g
【わかめスープ】	
・鶏胸皮なし小間切肉	10.00 g
・冷凍わかめ	6.00 g
・冷凍豆腐	15.00 g
・たけのこ(レトルト)	6.00 g
・えのきたけ	6.00 g
・長ねぎ	6.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・しょうゆ	1.50 g
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.01 g
・鶏ガラバック(だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【型抜きチーズ】	
・型抜きチーズ	1.00 個

25日(金)

献立名/食品名	一人分量
【さけのみそマヨネーズ焼き】	
・さけ切り身(50g)	1.00 枚
・清酒	0.50 g
・白みそ	2.50 g
・本みりん	0.50 g
・マヨネーズ	4.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・えのきたけ	5.00 g
【じゃがいもとピーマンのソテー】	
・じゃがいも	45.00 g
・ピーマン	8.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	1.00 g
★オイスターソース	0.50 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.02 g
・煎り白ごま	0.50 g
【わかめと卵の炒め物】	
・茎わかめ	8.00 g
・炒り卵	5.00 g
・にんじん	5.00 g
・にんにく	0.10 g
・しょうゆ	1.80 g
・上白糖	0.40 g
・ごま油	0.80 g
【大豆と鶏肉の佐那河内揚げ(徳島県郷土料理)】	
・鶏モモ皮なし角切り肉	45.00 g
・清酒	0.60 g
・食塩	0.08 g
・こしょう	0.01 g
・でんぷん	5.00 g
・大豆	5.00 g
・白絞油	4.00 g
・上白糖	2.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.50 g
・すだち(果汁)	1.00 g
・ゆず(果汁)	0.50 g
・長ねぎ	3.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

28日(月)

献立名/食品名	一人分量
【たちうおのたつた揚げ】	
・たちうお筒切り(30g)	2.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・清酒	1.00 g
・でんぷん	6.00 g
・白絞油	5.00 g
【もやしと小松菜のおかかえ】	
・もやし	40.00 g
・こまつな	25.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	1.20 g
・食塩	0.10 g
・紙カップ	1.00 個
【まんまる煮付け】	
●揚げポーク	2.00 個
・玉こんにゃく	2.00 個
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	1.00 g
・かつおだし	0.50 g
・水	20.00 g
【鶏肉と卵の炒めもの】	
・鶏モモ皮なし角切り肉	15.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・しょうゆ	0.50 g
・にんじん	5.00 g
・玉葱	15.00 g
・たけのこ千切り(レトルト)	10.00 g
・炒り卵	10.00 g
・冷凍グリーンピース	5.00 g
・上白糖	1.00 g
・清酒	0.30 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	2.50 g
・かつおだし	0.40 g
・水	6.00 g
・でんぷん	0.50 g
・ごま油	0.20 g
【麦ごはん】	
・精白米	95.00 g
・米粒麦	10.00 g
・精白米おかわり	10.00 g
・米粒麦	1.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和3年6月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

29日(火)

献立名/食品名	一人分量
【マーボーもやし】	
・豚もも挽き肉	50.00 g
・だいずもやし	60.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・にら	10.00 g
・にんじん	20.00 g
・にんにく	0.60 g
★トウバンジャン	0.20 g
・しょうゆ	4.50 g
・上白糖	2.00 g
・赤みそ	3.50 g
・清酒	4.00 g
・でんぶん	1.00 g
・ごま油	0.60 g
・がらスープ	0.60 g
・水	6.00 g
【ズッキーニの炒めもの】	
・ズッキーニ	40.00 g
★ベーコン短冊切り	3.00 g
・にんにく	0.20 g
・ごま油	1.00 g
・かつお節糸削り	1.00 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	0.40 g
【ひじきと豚肉の煮物】	
・豚肩小間切肉	15.00 g
・ひじき	1.50 g
・にんじん	10.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.20 g
・清酒	0.50 g
・本みりん	0.40 g
・ごま油	0.50 g
・かつおだし	0.30 g
・水	10.00 g
【ひよこ豆のスープ】	
・ひよこまめ(水煮)	10.00 g
・じゃがいも	15.00 g
・玉葱	10.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・ほうれんそう	5.00 g
・にんにく	0.10 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.60 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	1.15 g
・ペイリーフ	0.01 g
・鶏ガラバック(だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

30日(水)

献立名/食品名	一人分量
【あじのソースフライ】	
・あじフィレ(25g)	2.00 枚
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.03 g
★ウスターソース	2.50 g
・白ワイン	0.50 g
・カレー粉	0.08 g
・小麦粉	6.00 g
・水	6.00 g
・パン粉	8.00 g
・白絞油	6.00 g
【キャベツとコーンのソテー】	
・キャベツ	40.00 g
・ホールコーン	15.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
【ゆかりサラダ】	
・冷凍ブロッコリー	20.00 g
・きゅうり	5.00 g
・にんじん	10.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	2.00 g
・酢	2.00 g
・こしょう	0.02 g
・食塩	0.35 g
・ゆかり	0.60 g
【大豆と鶏肉のトマト煮】	
・鶏モモ皮なし角切り肉	15.00 g
★ベーコン短冊切り	1.00 g
・大豆	4.00 g
・玉葱	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・トマト	7.00 g
・にんにく	0.10 g
・オリーブ油	0.30 g
・ホールトマト缶詰	10.00 g
★トマトケチャップ	2.00 g
・白ワイン	0.20 g
・上白糖	0.20 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
★中濃ソース	0.80 g
・パセリ	0.30 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本